



# 夕食宅配 献立表



## おかず・お弁当

2024年4月1日(月) ～

2024年4月12日(金)

天候の関係でやむをえず献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

コープの夕食宅配は  
素材の旨味と栄養バランスを考えた、  
日替わりの献立となっています。  
\*塩分 3.5g以下  
\*カロリー 365kcal以下  
(白米180g約285kcal  
鶏ご飯180g約300kcal 塩分約0.8g  
は含んでいません)



### ◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



- ①ふたを取り、生野菜や和え物・果物・漬け物などを取り出します。
  - ②ラップをせずに電子レンジ  
500Wの場合は約2分  
1000Wの場合は約1分  
を目安に温めてください。
- \*冷たい場合は10秒ずつ再加熱してください。  
\*加熱しすぎると容器が傷みますので、少しずつ温めてください。

4月1日(月)
サワラのチャンチャン焼き ポテトサラダ 焼きビーフン 人参のリンゴ酢和え 煮物 おくらのおかか和え
エネルギー280 kcal 塩分2.8グラム

4月2日(火)
鶏肉の塩レモン唐揚 ブロッコリーソテー マカロニサラダ バンサンスー ミニ信田巻き 玉子焼き
エネルギー365 kcal 塩分2.8グラム

4月3日(水)
サバの生姜ソテー 三色炒め 春野菜サラダ 蒟蒻の中華風旨煮 人参シリシリ 大根と葱の酢の物
エネルギー290 kcal 塩分2.9グラム

4月4日(木)
豚肉と蓮根の甘酢炒め もやしとニラの卵とじ 新玉葱のバジルサラダ 野菜の味噌炒め 青菜とえのきの浸し 白いんげん豆
エネルギー293 kcal 塩分2.9グラム

4月5日(金)
塩マス 焼きそば 昆布の金平 大根サラダ キャベツ揚げのおかか炒め 揚げ里芋の辛みたれ 胡瓜とカニカマの酢の物
エネルギー317 kcal 塩分3.3グラム

4月8日(月)
豚肉塩だれ炒め 露の炒め煮 若布サラダ 里芋の利休煮 山菜の酢の物 ブロッコリーペロンチーノ
エネルギー281 kcal 塩分3.7グラム

4月9日(火)
ブリの幽庵焼き 大根金平 ツナサラダ 肉じゃが 青菜のウインナー炒め 昆布豆
エネルギー347 kcal 塩分3.4グラム

4月10日(水)
アジのパン粉焼 青菜つきこん煮 マカロニサラダ 若布チャンプル 炒めなます ナムルもやし
エネルギー290 kcal 塩分3.7グラム

4月11日(木)
ハンバーグ 蒸し鶏と野菜の和風炒め スパゲティサラダ 煮物 菜の花とあさりの梅和え 胡瓜と玉ねぎの酢の物
<b>* 鶏ご飯 *</b> エネルギー280 kcal 塩分2.9グラム

4月12日(金)
鶏肉の柚子胡椒焼 磯香和え ブロッコリーサラダ がんもと刻み昆布煮 ロールキャベツの 中華あんかけ 味付け山くらげ
エネルギー356 kcal 塩分3.5グラム

## ご利用のみなさまへ



### \*保管方法

お受け取り後は冷蔵庫に入れて保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。  
応援食をご利用いただいた際の、冷凍おかずは「冷凍庫」に保管してください。

\*容器は洗浄していただき乾燥後、翌日配達スタッフにお返しく下さい。

\*翌週の変更(数量変更・再開・お休み)は、**水曜日 午後4時まで**にご連絡ください。

※ご注文はすべて1週間単位となり、水曜日午後4時以降は翌週配達注文の変更や  
休止は受けかねます。



## ご相談・ご連絡は

# ☎ 0120-336-021

**生活協同組合しまね** 問合せセンターまで  
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00  
(土) 9:00～18:00